



# 健康と栄養だより



## 夏の水分補給と塩分！

8月に入り気温が高くなって、熱中症に注意が必要な時季となっています。少し動いただけで汗が出るので水分補給が欠かせません。汗をかいたら「水分だけでなく塩分補給も」と言われ、お店には塩分補給の飲み物や飴・ゼリーなどが多く目に付きます。汗のかき方によって塩分補給の必要程度が違うので、過剰摂取に気を付けて熱中症を防ぎましょう。

### 塩分補給が必要な場合



暑い時に力仕事や運動をしたり、長い間暑い所で作業したりすると大量の汗をかきます。体の水分だけでなく塩分などのミネラルも再吸収が間に合わず失われます。この状態で一度に水だけを摂取すると体内の電解質のバランスが崩れ体調を崩してしまいます。大量の汗をかいた時は、水だけでなく塩分なども補給できる**スポーツドリンク**を利用しこまめに飲みましょう。

### 塩分補給が要らない場合

普段の生活でジワジワ汗をかいた時には、普通の水だけでも十分水分補給になります。少しずつかいた汗は体内で塩分が**再吸収**されるのであまり補給する必要はありません。日本人は食事で多くの塩分を摂取しています。特に外食や市販のお惣菜・加工食品は濃い目の味付けで塩分が多く含まれています。料理で塩を使わなくてもすでに食品中に含まれている物もあります。汗をかいて失った以上の塩分の補給は、血圧の上昇や動脈硬化、腎臓病などを悪化させる場合があります。



### 日常のお勧め飲料

**麦茶**は体外に水分を排出させるカフェインが含まれておらず、血液を**サラサラ**にして巡りをよくし胃の粘膜を保護する働きがあります。水分バランスに関連するカリウムなどのミネラルも含まれています。



**牛乳**は血液中に水分を取り込むたんぱく質の**アルブミン**が含まれ、毎日飲むことで血液量が増えてきます。血液量が増えると汗をかきやすくなり体温調節がしやすいので熱中症の予防になり暑さに強い体質になります。



**経口補水液**はスポーツドリンクよりも**食塩と糖・カリウム**が多く含まれており、熱中症や胃腸炎などの下痢・嘔吐での脱水症状を改善・治療する飲み物です。日常にお茶がわりに飲んだり、前もって熱中症を心配して飲む飲料ではなく軽度の脱水や具合が悪くなった時に飲む飲料です。塩分やカリウムを制限されている方の利用はかかりつけ医師に相談しましょう。



古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店  
小野田店 駅東店 鹿島台店  
塩竈調剤薬局  
多賀城調剤薬局



平成28年8月号  
(株)医薬品情報センター  
管理栄養士 門間 弘美